МБОУ «Верховажская средняя школа

имени Я.Я.Кремлёва»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Председатель педагогического совета школы Г.И.Воробьева  протокол № 10от 30.08.2023 г | **«Согласовано»**  Председатель методического совета школы  подпись ЗНВЗам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В.Зобнина  Протокол №5 от 30.08.2023  . | **«Утверждаю»:**  печать2Директор МБОУ  «Верховажская средняя школа  имени Я.Я. Кремлева»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.И.Воробьёва  Приказ № 53 от 30.08.2023г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности

ОФП

2-4 класс

Программу составил:

**учитель физической культуры**

**Семаков А.В., высшая квалификационная категория**

С. Верховажье

2023 год

**Введение**

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273 – ФЗ от 29 декабря 2012 года;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённым приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 года № 1599;
3. Федеральный перечень учебников, утвержденных, рекомендован­ных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в об­разовательных учреждениях, реализующих программы общего образо­вания на 2017-2018 учебный год, утвержденный приказом Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253; приказом Минобрнауки России № 576 от 08.06.2015 г. «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 июля 2017 г. № 629»;
4. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2.3286-15» № 26 от 10.07.2015 года;
5. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),
6. Устав МБОУ «Верховажская средняя школа имени Я.Я. Кремлева»

      Данная программа разработана для детей 3-4 класса. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

  В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического вос­питания является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности пред­полагает овладение учащимися основами физической культу­ры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкуль­турно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Обоснование необходимости программы.**

Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,  
сделайте его крепким и здоровым.  
*Ж.-Ж. Руссо*

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

* перегрузка учебных программ;
* ухудшение экологической обстановки;
* недостаточное или несбалансированное питание;
* стрессовые воздействия;
* распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы,  ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.  
Нередко взрослые люди недоумевают: откуда у детей столько энергии и жажды деятельности? Как они могут бегать и скакать дни напролет? Все закономерно. Самой природой заложено в детях такое поведение. Ребенок познает мир, развивается, организм растет, укрепляются мышцы, нарабатываются двигательные навыки и рефлексы. Достичь этого сидя на одном месте невозможно. Поэтому необходим наиболее физиологичный способ достижения этой цели - подвижные игры. Подвижная игра с правилами - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит  в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал "Лови!", "Беги!", "Стой!" и др. Подвижная игра - незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

Свободу действий дети младших классов реализуют в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этнических ценностей общества.

Цели и задачи программы

*Цель Программы:* сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья ребенка с ОВЗ.

Для достижения указанной цели решаются следующие *задачи*:

**Оздоровительные:**

* укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
* удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
* ведение закаливающих процедур;
* укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
* снимать физическую и умственную усталость.

**Образовательные:**

* ознакомить учащихся с правилами самоконтроля, состояния здоровья на занятиях и дома;
* формировать правильную осанку;
* обучать дыхательным упражнениям;
* изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
* формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

**Развивающие:**

* развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
* совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

**Воспитательные:**

* прививать жизненно важные гигиенические навыки;
* содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
* стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
* формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**Материально-техническая база для реализации программы**

**Место проведения:**

* Спортивная площадка;
* Спортивный зал.

**Инвентарь:**

* Волейбольные мячи;
* Баскетбольные мячи;
* Кегли или городки;
* Скакалки;
* Теннисные мячи;
* Малые мячи;
* Гимнастическая стенка;
* Гимнастические скамейки;
* Сетка волейбольная;
* Щиты с кольцами;
* Секундомер;
* Маты;
* Ракетки;
* Обручи.

**Методическое обеспечение образовательной программы.**

**Формы занятий:**

* групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
* занятия оздоровительной направленности;
* праздники;
* эстафеты, домашние задания.

**Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

Эффективность реализации программы:

* информационно-познавательные (беседы, показ);
* творческие (развивающие игры);
* методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

**Организационно-методические рекомендации**

Возраст детей: 8-11 лет

Занятия проводятся 1 раза в неделю

Занятия позволяют:

* поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;
* развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
* развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
* сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
* подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

**Календарно-тематическое планирование спортивного кружка по ОФП с элементами подвижных игр**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема занятия | Содержание занятия | дата | |
| план | факт |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Правила поведения в физкультурном зале. Игра на внимание «Запрещенное движение» |  |  |
| 2 | Игры на внимание «Класс, смирно!», «Запрещенное движение» |  |  |
| 3 | Игры «Море волнуется – раз», «Прыгай через ров» |  |  |
| 4 | Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Челночный бег. |  |  |
| 5 | Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Зайцы в огороде» |  |  |
| 6 | Игры «День – ночь», «Попрыгунчики – воробушки». |  |  |
| 7 | Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз». Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два. |  |  |
| 8 | Подвижные игры на свежем воздухе по выбору. |  |  |
| 9 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза» |  |  |
| 10 | Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательные упражнения. |  |  |
| 11 | Малые олимпийские игры с элементами бега, прыжков и метания мяча. |  |  |
| 12 | Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз». Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два.«Невод», «Гусеница». |  |  |
| 13 | Упражнение на гибкость. Акробатика. Перекаты. Группировка.. Игра «Два мороза» |  |  |
| 14 | Упражнение – пресс, отжимание. Построение и перестроение. Акробатика. Перекаты. Группировка.. Игра «Два мороза» |  |  |
| 15 | Прыжки на скакалке. Акробатика. Кувырок вперед, равновесие. |  |  |
| 16 | Построение и перестроение. Упражнение мост. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры эстафеты с элементами акробатики. |  |  |
| 17 | Построение и перестроение. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. |  |  |
| 18 | Акробатика. Кувырок вперед, равновесие. Игра «Салки», «Стая». |  |  |
| 19 | Подвижные игры по выбору. |  |  |
| 20 | Игры-эстафеты с мячом. Основные перемещения в баскетболе. Стойка, повороты, остановка. |  |  |
| 21 | Игры «день – ночь», «Попрыгунчики – воробушки». |  |  |
| 22 | Игра «Школа мяча». Техника ведения мяча. Игра «играй, играй. Мяч не теряй». |  |  |
| 23 | Игра «Школа мяча». Техника броска мяча в кольцо. Игры «Мяч в корзину», «попади в обруч». Бег с ускорением по прямой. |  |  |
| 24 | Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Игра «Метко в цель» |  |  |
| 25 | Ловля и передача большого баскетбольного мяча. «Играй, играй, мяч не потеряй». |  |  |
| 26 | Игра «Охотники и утки». Ловля, бросок, передача мяча. |  |  |
| 27 | Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча. |  |  |
| 28 | Прыжки в длину с места. Игра «Прыжки по полоскам». Бег с ускорением. |  |  |
| 29 | Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку. Игра «Зайцы в огороде», «Пятнашки» |  |  |
| 30 | Силовая подготовка. Пресс, подтягивание. Упражнение со скакалкой. Игра «Удочка» |  |  |
| 31 | Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз». Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два. |  |  |
| 32 | Бег. Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров». |  |  |
| 33 | Игра «Салки с мячом», «Кто дальше бросит». Метание большого и малого мяча в цель. |  |  |
| 34 | Подвижные игры на свежем воздухе по выбору. |  |  |

**Литература**

1. Программа (специальных ( коррекционных) образовательных учреждений 8 вида . А,А,Дмитриев , научный руководитель И,М, Бгажнокова. «Просвещение»2011.
2. А.А.Дмитриев. Коррекционно-педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушением интеллектуального развития Москва- Воронеж 2004.
3. Урок физкультуры в современной школе . Московский Комитет Образования. Москва 2002
4. Оздоровительные основы физических упражнений. Л.Д.Назаренко . Москва 2003
5. Физическое воспитание в системе коррекционно- развивающего обучения Г.П.Болонов. Москва-2003
6. Как помочь детям стать здоровыми. Е.А. Бабенкова Москва-2003
7. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей. З.С. Макарова. Москва-2004
8. Основы адаптивной физической культуры: Учебн. пособие / Т.П.. Бегидова. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 192 с.
9. Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян. Основы методики физического воспитания школьников: учебное пособие для высших учебных заведений.- М.: Просвещение, 1989.
10. В.И.Лях, Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон. Физическая культура: Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений.- М.: Просвещение, 2000.
11. Программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
12. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.- М.: Просвещение, 2006.
13. И.Д.Романова. Физическая культура для школьников, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.- М.: Просвещение, 1979.
14. Ю.Г.Коджаспиров. Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 классов.- М.: Дрофа, 2003.
15. М.Н.Жуков. Подвижные игры: Учебник для студентов педагогических вузов.- М.: Издательский центр «Академия», 2002 .
16. Журнал «Физическая культура в школе», № 3,4 2007; № 2,3,4 2008.- М.: Школа-Пресс.

**Список литературы:**

При составлении программы использованы следующие нормативные документы:

1. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29. 04. 1999г. №8.
2. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
3. Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1236;
4. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
5. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
6. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
7. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
8. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение«, 1976.
9. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
10. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
11. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – ХI классов, Москва, «Просвещение», 2008 год.
12. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.